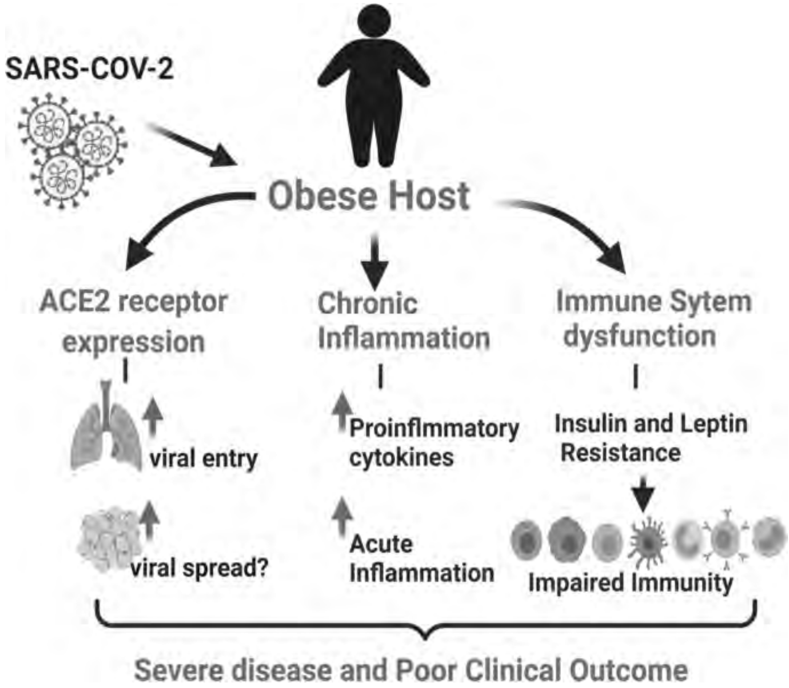


કોરોના, ઉપચાર અને સાવચેતી

☐ નીલેશ રાણા, M. D. USA

ભારતમાં કોરોનાનો ત્રીજો વેવ ફેલાવવાની દહેશત ફેલાઈ ચૂકી છે. તો તમે શું કરશો? હાથ જોડીને બેસી રહેવાથી શું વળશે? એ કારણે આ બીમારી શા માટે ફેલાય છે એની જાણકારી મેળવતા રહી જરૂરી ઉપચાર અને સાવચેતીથી એને અમલમાં મૂકવાના પ્રયત્નો કરવા પડશે.

હકીકત પૂરવાર થઈ ચૂકી છે કે પુરુષોમાં સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ગંભીર માંદગી અને મૃત્યુનો ઊંચો આંક જોવા મળ્યો છે. શરૂઆતમાં એના કારણોમાં પુરુષોમાં સ્મોકિંગનું વ્યસન, અને ભ્રામક પૌરુષી આક્રમક સ્વભાવને કારણે માસ્ક પહેરવાનો અણગમો માનવામાં આવતાં હતાં. એ અમુક

અંશે સાચાં છે. પણ આમ થવાનાં નવાં કારણો પર આપણે નજર નાખીએ.

યુરોપિયન સોસાયટી ઓફ એન્ડોક્રિનોલોજિસ્ટ (Endocrinoligst)-ના ઇટાલી, સ્પેન અને ટર્કી દેશના નિષ્ણાત ડોક્ટરોનાં મંતવ્ય મુજબ આનું એક મહત્ત્વનું કારણ પુરુષોના Male Hormone-Androqen ખાસ કરીને ટેસ્ટોસ્ટીરોન (Testosterone)ની માત્રામાં વધારો, જેને લીધે પુરુષોના માથે વાળનો વધારો ઓછો થતાં ટાલ પડે છે. ટાલવાળી વ્યક્તિઓમાં આ માંદગી ગંભીર બનતી જોવા મળી છે. આ હોર્મોન ACE 2 રીસેપ્ટરના ઉત્પાદનમાં ભાગ લે છે. અને આ રીસેપ્ટર દ્વારા કોરોના વાઈરસ શરીરના કોષોમાં દાખલ થઈ માંદગી ફેલાવે છે. ક્લિનિકલ ટ્રાયલ દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે પ્રોસ્ટેટ કેન્સર અને વાળ ઉગાડવા માટે વપરાતી દવા, જે એન્ડ્રોજનનું પ્રમાણ ઘટાડે છે અને ACE 2 રીસેપ્ટરનું ઉત્પાદન ઘટતા માંદગીને ગંભીર બનતી અટકાવે છે. આના પર વધુ રીસર્ચ હજુ ચાલુ છે.

આ ડોક્ટરોનું એમ પણ માનવું છે કે આ વાઈરસની અસર પેન્ક્રિયાસ, થાઈરોઈડ, પિચ્યુટરી (Pituitary) અને એડરિનલ (Adrenal) ગ્રંથિઓ પર નુકસાનકારક અસર કરે છે.

જેમને ડાયાબિટીસની બીમારી છે. મેદસ્વીપણું (obesity) છે કે વિટામિન ડીની ઊણપ છે. એ વ્યક્તિઓમાં કોરોનાની બીમારીનો આંક ઊંચો છે. એ વિશેની જાણકારી પણ હવે ઉપલબ્ધ છે. આ પેશન્ટોમાં મૃત્યુનું પ્રમાણ પણ વધારે છે.

પ્રથમ ડાયાબિટીસ - પેન્ક્રિયાસ ગ્રંથિમાં ACE 2 રીસેપ્ટરની સંખ્યા વધારે પ્રમાણમાં હોવાથી, કોરોના વાઈરસ પેન્ક્રિયાસના કોષોને નુકસાન પહોંચાડતાં ઇન્સ્યુલિનના ઉત્પાદનમાં બાધા પેદા કરે છે એથી બે પ્રકારના પ્રશ્નો ઊભા થાય છે. એક જેમને ડાયાબિટીસ છે એ આઉટ ઓફ કન્ટ્રોલ થતાં સુગરનું પ્રમાણ વધે છે અને માંદગી ગંભીર બને છે. અને કોરોના સંક્રમિત વ્યક્તિ જેમને ડાયાબિટીસ ન હતો એમાં ઇન્સ્યુલિનનો અભાવ ઓછો થતાં ડાયાબિટીસનો રોગ લાગુ પડે છે. એટલે જેમને ડાયાબિટીસ છે એમણે કોરોનાથી બચવા માટે દવાઓ પૂરતા પ્રમાણમાં લઈ ડોક્ટરોની મદદ વડે ડાયાબિટીસ પર ટાઈટ કંટ્રોલ રાખવો જોઈએ. સાથે કોરાનાની ટ્રીટમેન્ટ માટે વપરાતી દવા ડેક્સામેથાઝોના (Dexamethasone) શરીરમાં ગ્લુકોઝની માત્રામાં સારો એવો વધારો કરે છે. એનું ધ્યાન રાખવું.

હવે મેદસ્વીપણું - Obesity વિશે થોડું સમજીએ. આ વ્યક્તિઓમાં ગંભીર બીમારી અને મૃત્યુનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળ્યું છે. વધારે વજનને કારણે તમારાં ફેફસાંની પ્રસારણ

(Expansion) કાર્યક્ષમતા પર અસર પડે છે. સાથે પેટમાંની ચરબીને કારણે ઉદરપટલ (Diaphragm) છાતીમાં ધકેલાતાં ફેફસાંની નીચેનો ભાગ વિસ્તૃત (Expand) ન થતાં ઓક્સિજન એક્સચેન્જ પર અસર પડતાં લોહીમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ ઘટે છે. કારણ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.

વળી આવી વ્યક્તિઓમાં ક્રોનિક ઇન્ફલેમેશન પણ જોવા મળે છે જે ઇમ્યુન સિસ્ટમને નબળી બનાવે છે. અહીં શરીરમાંના Adipose cells... Fat cells (જેમાં વધારાની ચરબી સંઘરવામાં આવે છે.) ઇમ્યુન સેલ્સનું ઉત્પાદન કરતાં અવયવોમાં દાખલ થતાં આ કોષો (જેમ કે T-cell)ના નિર્માણમાં ઘટાડો કરે છે અને ઉત્પન્ન થતાં કોષોને નબળા બનાવે છે. જે વાઈરસનો પ્રતિકાર કરવામાં ૧૦૦ ટકા સફળ નથી બની શકતા. આ ફેટ સેલ્સને કારણે ઉત્પન્ન થતાં Chemokines, Adipokines અને Cytokine પ્રોટીન પણ ઇમ્યુન સિસ્ટમના રીસપોન્સને કમજોર બનાવતા રોગ સહેલાઈથી પ્રસરે છે. આ Adipose cell દ્વારા થતું લેપ્ટિન (leptin) હોર્મોન (જે આપણી ક્ષુધા શાંત કરે છે, ભૂખ ઓછી કરે છે, વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.) એની અસરકારકતા પણ ઓછી થતાં વજનમાં ઘટાડો થતો નથી. આમ પણ લોકડાઉનને કારણે ઘરમાં બેસી રહેવાથી કસરતની ઓછપ અને વધારે ખોરાક લેવાથી વજન વધવાની સંભાવનાથી આ બીમારીનો ભોગ બનવામાં વાર નથી લાગતી.

કોરોના સંક્રમિત પેશન્ટોમાં સામાન્ય પેશન્ટો કરતાં વિટામિન ડીની ઊણપ વધારે સંખ્યામાં જોવા મળી છે. સાચા અર્થમાં વિટામિન ડી એ વિટામિન નહીં પણ અમુક હોર્મોનના ઉત્પાદનના પુરોગામી (Precursor) ગણાય છે. જે આપણી ઇમ્યુન સિસ્ટમને મજબૂત બનાવે છે. તેથી કોરોનાગ્રસ્ત પેશન્ટોને વિટામિન ડી આપવું જોઈએ. પણ એનાથી માંદગી ગંભીર બનતાં અટકે છે કે નહીં - આ પ્રશ્ન પર હજુય મતભેદ ચાલુ છે. પણ ઘણા નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે જો આ દર્દીઓમાં વિટામિન ડીની ઊણપ હોય તો એમને જરૂર આપો.

ઓબેસિટી (સ્થૂળતા)ને કારણે શરીરમાં પ્રોથ્રોમ્બિન (Prothrombin) ની માત્રા વધે છે અને એન્ટીથ્રોમ્બિન (Antithrombin)ની માત્રા ઘટતાં લોહીની ઘનતામાં વધારો થાય છે. અને ફેફસાં અને રક્તવાહિનીના કોષોને નુકસાન થતાં વાઈરસ અને શરીરના જરૂર કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ઇમ્યુન સિસ્ટમના રીસપોન્સના કારણે બ્લડક્લોટ થવાની શક્યતા વધે છે.

જો તમને પિચ્યુટરી, થાઈરોઈડ, એડરિનલ ગ્રંથિઓથી થતી બીમારી

હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લઈ એની પૂરતી ટ્રીટમેન્ટ લો જેથી કોરોનાની બીમારીની સંભાવના ઘટે.

બ્રિટનના બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલ-ગ્લોબલ હેલ્થમાંના આર્ટિકલ મુજબ, સેક્સ-જેન્ડર (સ્ત્રી કે પુરુષ) વિશે ચકાસણી કરતાં કોરોનાની બીમારીની સંખ્યા પુરુષોમાં વધારે છે કે સ્ત્રીઓમાં એ પણ નક્કી કરી શકાતું નથી. આ માહિતી યુ. કે., ઇટાલી, નેધરલેન્ડ, પોર્ટુગલ, સ્પેન, બેલ્જિયમ, નોર્ધન આયરલેન્ડ વગેરે દેશોમાંથી મેળવવામાં આવી છે. અઢાર દેશોમાંથી નવ દેશોમાં સ્ત્રીઓની સંખ્યા અને છ દેશોમાં પુરુષોની સંખ્યા ૫૦-૫૦ ટકા છે. અમેરિકા, જેન્ડર ડિફરન્સની માહિતી આપવા હજુ તૈયાર નથી.

સ્ત્રીઓમાં ટકાવારી વધારો થયાનું કારણ એ છે હેલ્થકેરના ફિલ્ડમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓની ટકાવારી વધારે છે. અમુક દેશોમાં ૭૦ ટકા અને ચીનમાં હેલ્થકેર વર્કરમાં ૯૦ ટકા સ્ત્રીઓ ભાગ લે છે. તેથી આ રોગના પેશન્ટોના વધુ કોન્ટેક્ટમાં આવતાં તેમને આ બીમારી થવાની સંભાવના વધે છે. સ્ત્રીઓમાં આ બીમારી ઓછી થવાનાં કારણમાં Female Hormone - Estrogen ઇસ્ટ્રોજન ભાગ ભજવે છે. કોરોનાની બીમારીમાં આપણી ઇમ્યુન સિસ્ટમ કદી જોઈએ એના કરતાં વધુ પડતો પ્રતિકાર - રીએક્શન આપતાં શરીરના કોષોને નુકસાન પહોંચાડે છે. ઇસ્ટ્રોજન હોર્મોન આ પ્રતિક્રિયાને મંદ પાડતાં થતું નુકસાન - ઇન્ફ્લેમેશની માત્રા ઓછી કરતાં માંદગીને ગંભીર થતી અટકાવે છે.

આ બધી માહિતી પર હજુય રીસર્ચ ચાલુ છે. આજની આ જાણકારી આવતી કાલે કદાચ બદલાય પણ ખરી. કોરોના વિશે તમને કોઈ પણ પ્રશ્ન હોય તો તમારા ફેમિલી ડોક્ટરની સલાહ અવશ્ય લેવી એવી મારી સલાહ છે.

હવે થોડી વાત કોરોનાની બીમારીની ટ્રીટમેન્ટ વિશે. અત્યાર સુધી આ બીમારીના ઇલાજ માટે કોઈ ૧૦૦ ટકા દવા પ્રાપ્ય નથી. ભવિષ્યમાં મળશે એવી આશા છે. અત્યારે વપરાતી દવાઓમાં:

૧. Remdesivir - રેમ્ડેસિવિર - જે એન્ટીવાઈરલ દવાની એ વાઈરસના ડુપ્લિકેશન ક્રિયાને ધીમી પાડી વાઈરસની સંખ્યામાં થતો ઝડપી વધારો ઘટાડે છે. એ ઇન્જેક્શન દ્વારા આપવામાં આવે છે. આ દવા લેનાર વ્યક્તિની તબિયતમાં દસ દિવસમાં સુધારો જણાય છે. જ્યારે ન લેનાર વ્યક્તિમાં પંદર દિવસ. આમ ૩૦ ટકાનો ફરક પડે છે. ગંભીર માંદગીમાં ઓક્સિજન લેનાર પેશન્ટોમાં માંદગીને વધુ ગંભીર થતી અટકાવી મૃત્યુની સંખ્યા ઘટાડે છે.

૨. ડેક્સામેથાઝોન (Dexamethasone). આ સ્ટીરોઈડ પ્રકારની દવા છે. જે

શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી ઇન્ફ્લેમેશનની માત્રા ઓછી કરે છે તેથી કોમ્પલિકેશન થતાં અટકે છે અને ઇમ્યુન સિસ્ટમની સતેજતાને ઓછી કરે છે. આ માત્ર કોરોનાની બીમારી માટે નહીં પણ બીજા રોગોમાં પણ આમ જ કામ કરે છે - (Nonspecific Response) ખાસ કરીને રેસ્પિરેટર પર રાખેલા પેશન્ટોમાં ફાયદાકારક સાબિત થઈ છે. આનો સફળ ઉપયોગ SARS, MERS અને ARDS તેવી બીમારીમાં પણ કરવામાં આવ્યો છે.

૩. Monoclonal Antibodies: આનો મુખ્યત્વે ઉપયોગ દર્દીઓને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાથી અટકાવવા કરવામાં આવે છે. ખાસ કરીને હળવી બીમારીગ્રસ્ત ઉંમરલાયક પેશન્ટો, જેમને ડાયાબિટીસ, હાઈ બી.પી., હૃદયરોગ, ફેફસાંની બીમારી હોય એમને શરૂઆતમાં આ દવા ઇન્જેક્શન દ્વારા આપતાં એમને હોસ્પિટલમાં દાખલ ન કરવા પડે અને બીમારી ગંભીર થતાં અટકે છે. (મારા પેશન્ટોની ટ્રીટમેન્ટમાં મારો પણ આજ અનુભવ છે). આ દવા કોરોના વાઈરસને શરીરના કોષો સાથે અટેચ થતાં અટકાવે છે જેથી વાઈરસનું ડુપ્લિકેશન ન થતાં બીમારી આગળ વધતી અટકી જાય છે. આનું ઉત્પાદન કૃત્રિમ રીતે લેબોરેટરીમાં કરવામાં આવ્યું છે. અને એ અસરકારક સાબિત થઈ છે. આ એન્ટિબોડી વાઈરસના સ્પાઈક પ્રોટીન સાથે અટેચ થતાં વાઈરસને કોષોમાં દાખલ થતા અટકાવે છે.

ભારતમાં 2-DG એન્ટિ વાઈરલ દવાની શોધ થઈ છે જે ઓક્સિજનની જરૂરિયાત ઓછી કરે છે. એની માહિતી તમે તમારા ડોક્ટર પાસેથી મેળવજો.

અત્યારે લગભગ ૧૨૭ પ્રકારની વેક્સિન પર સંશોધન ચાલુ છે. ૩૪

પ્રકારની વેક્સિન અત્યારે Phase-3 ટ્રાયલમાં છે અને ૧૭ પ્રકારની જુદી જુદી વેક્સિનો દુનિયાના અનેક દેશોમાં અત્યારે કોરોનાનો પ્રસાર અટકાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવી છે. માટે જ્યારે વેક્સિન મળે ત્યારે એ લેવામાં ઢીલ ન કરવી. મનમાં શંકા હોય તો તમને આ બીમારી છે કે નહીં એ માટે ટેસ્ટ તરત કરાવવી. કોરોનાનાં કોઈ પણ લક્ષણ જણાય તો તરત જ તમારા ફેમિલી ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો અને ટ્રીટમેન્ટની શરૂઆત કરવી (જરૂર હોય તો).

આ બીમારીથી દૂર રહેવા બહુધા લોકોના સંપર્કથી દૂર રહેવું. બને તો ઘરમાં રહેવું. બહાર નીકળતાં માસ્ક (બને તો ડબલ) પહેરવું. આંખ, નાક, મુખ કે ચહેરાને અડવાનું ટાળવું, હાથ વારંવાર ધોવા, સાબુ લગભગ ૨૦ સેકન્ડ હાથમાં ઘસવા બાદ પાણીથી ધોવા, છીંક કે ખાંસી ખાતી વખતે નાક અને મોં આગળ રૂમાલ રાખવો. ઘરના ડોરનોબ, ઘર વપરાશની ચીજો, ડિશો, ગ્લાસ, કિચનના કાઉન્ટર ટોપને હંમેશાં જંતુનાશક દવાથી સાફ રાખવાં. બાળકો માસ્ક પહેરે એનું ધ્યાન રાખવું. પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો, કસરત કરવી, ઘરમાં વડીલો અને બાળકો સાથે સમય પસાર કરવો. જુદી જુદી એક્ટિવિટીમાં ભાગ લેવો. કાઉચ પટેટો ન બનતાં ટી.વી. જોવામાં વધુ ટાઈમ વ્યસ્ત ન કરવો. મિત્રો, સગાંઓ સાથે ફોન-ઇન્ટરનેટ દ્વારા વાતચીત દ્વારા મનને પ્રફુલ્લિત રાખવું. બાળકો સાથે રમતો રમતાં એમના એજ્યુકેશનનું પણ ધ્યાન રાખવું. ફિઝિકલ સાથે મેન્ટલ ફ્રેશનેસ પણ જરૂરી છે. આ એક ડોક્ટર નહીં પણ એક મિત્ર તરીકેની મારી સલાહ કે વિનંતી છે. આશા છે જો આપણે સહકાર આપીશું, વેક્સિન લેશું અને જે ન લે એને લેવા માટે સમજાવશો તો શુભ પરિણામ આવશે એમાં મને શંકા નથી.

❑❑❑

સારવારની પ્રક્રિયામાં તમારે ભૂતકાળની નકારાત્મક ઊર્જાને હટાવવાની હોય છે. આપણા સામૂહિક ભૂતકાળની નકારાત્મકતા, જેને કારણે વ્યક્તિનો સત્ત્વ સાથેનો સંપર્ક તૂટી ગયો છે. હું જ્યારે મારી જાતને સાંભળું છું ત્યારે વિશ્વ આખાને સાંભળું છું. જ્યારે હું મારી જાતને જાણું છું આખા જગને જાણું છું, કારણ કે દરેક વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિનો અંશ છે. કોઈ માંદું પડે તો અન્ય વ્યક્તિને પણ એની અસર થાય જ. દરેક ઘટના દરેકને અસર કરે છે. આપણે સૌ વૈશ્વિક ચેતના સાથે સમાન રીતે જોડાયેલા છીએ.

- 'ડાઉન ટુ અર્થ' ફિલ્મમાંથી સાભાર.